

Veranstaltungskalender

vom **06.05.2026** bis **25.10.2026**

Zeit	Veranstaltung	Ort
23.05.2026 (Sa) 10:00 bis 11:30 Uhr	Zumba Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik. ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367 9971 11 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
14.06.2026 (So) 16:00 bis 21:00 Uhr	Live Übertragung der WM Deutschland Spiele Erlebe die WM-Vorrundenspiele der deutschen Mannschaft live bei uns an der MeerBühne – übertragen auf großer LED-Wand in einzigartiger Atmosphäre! Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, ziehen wir einfach ins MeerHuus um, damit du kein Spiel verpasst. Freu dich außerdem an allen drei Tagen auf ein abwechslungsreiches Begleitprogramm – weitere Informationen folgen in Kürze. Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367997160 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne
20.06.2026 (Sa) 19:00 bis 23:55 Uhr	Live Übertragung der WM Deutschland Spiele Erlebe die WM-Vorrundenspiele der deutschen Mannschaft live bei uns an der MeerBühne – übertragen auf großer LED-Wand in einzigartiger Atmosphäre! Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, ziehen wir einfach ins MeerHuus um, damit du kein Spiel verpasst. Freu dich außerdem an allen drei Tagen auf ein abwechslungsreiches Begleitprogramm – weitere Informationen folgen in Kürze. Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367997160 Eintritt: kostenlos	23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne

<p>25.06.2026 (Do) 18:30 bis 23:55 Uhr</p>	<p>Live Übertragung der WM Deutschland Spiele Erlebe die WM-Vorrundenspiele der deutschen Mannschaft live bei uns an der MeerBühne – übertragen auf großer LED-Wand in einzigartiger Atmosphäre! Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, ziehen wir einfach ins MeerHuus um, damit du kein Spiel verpasst. Freu dich außerdem an allen drei Tagen auf ein abwechslungsreiches Begleitprogramm – weitere Informationen folgen in Kürze.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367997160 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>04.07.2026 (Sa) 09:30 Uhr</p>	<p>Flens Beachvolleyball Tour Großenbrode. Hochklassiger Beachvolleyball an der Großenbroder Erlebnispromenade. Es ist endlich wieder so weit. Die FLENS Beach-Tour ist zu Gast im Ostseeheilbad Großenbrode. Der Standort ist seit Jahren ein verlässlicher Partner der Tour und gehört natürlich auch in diesem Jahr wieder mit dazu.</p> <p>Veranstalter: SHVV Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand Südstrand</p>
<p>04.07.2026 (Sa) 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Zumba Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367 9971 11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>05.07.2026 (So) 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p>Sport: Stretch & Relax Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.</p> <p>Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>

<p>05.07.2026 (So) 09:30 Uhr</p>	<p>Flens Beachvolleyball Tour Großenbrode. Hochklassiger Beachvolleyball an der Großenbroder Erlebnispromenade. Es ist endlich wieder so weit. Die FLENS Beach-Tour ist zu Gast im Ostseeheilbad Großenbrode. Der Standort ist seit Jahren ein verlässlicher Partner der Tour und gehört natürlich auch in diesem Jahr wieder mit dazu.</p> <p>Veranstalter: SHVV Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand Südstrand</p>
<p>06.07.2026 (Mo) 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p>Yoga Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>07.07.2026 (Di) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: BBP (Bauch, Beine, Po) Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!</p> <p>Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

08.07.2026 (Mi)
08:15 bis 09:15 Uhr

CORE-Workout

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.

Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

08.07.2026 (Mi)
17:00 bis 18:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

09.07.2026 (Do)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Tabata für Fortgeschrittene

Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!

Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

11.07.2026 (Sa)
10:00 bis 11:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

12.07.2026 (So)
09:00 bis 10:00 Uhr

Sport: Stretch & Relax

Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.

Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

13.07.2026 (Mo)
09:00 bis 10:00 Uhr

Yoga

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

14.07.2026 (Di)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

15.07.2026 (Mi)
08:15 bis 09:15 Uhr

CORE-Workout

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.

Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

15.07.2026 (Mi)
17:00 bis 18:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

16.07.2026 (Do)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Tabata für Fortgeschrittene

Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!

Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

18.07.2026 (Sa)
10:00 bis 11:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

18.07.2026 (Sa)
12:00 bis 13:00 Uhr

Cycling

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
MeerBühne

18.07.2026 (Sa)
16:00 bis 17:00 Uhr

Cycling

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
MeerBühne

19.07.2026 (So)
07:45 bis 08:45 Uhr

Cycling

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
MeerBühne

19.07.2026 (So)
09:00 bis 10:00 Uhr

Sport: Stretch & Relax

Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.

Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

19.07.2026 (So)
10:30 bis 11:15 Uhr

Sport: Aqua-Fitness-Special

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann hat Jasmin ein tolles Special am Strand von Großenbrode für dich parat.

Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 5 x die Ostsee stürmen und mit Spaß etwas für unsere körperliche Fitness im Wasser tun!

Wir treffen uns an der Seebrücke und legen gemeinsam los!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
Seebrücke

19.07.2026 (So)
11:30 bis 12:30 Uhr

Cycling

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
MeerBühne

20.07.2026 (Mo)
09:00 bis 10:00 Uhr

Yoga

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

21.07.2026 (Di)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.
BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

22.07.2026 (Mi)
08:15 bis 09:15 Uhr

CORE-Workout

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.
"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.
Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

22.07.2026 (Mi)
17:00 bis 18:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

23.07.2026 (Do)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Tabata für Fortgeschrittene

Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!

Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

25.07.2026 (Sa)
10:00 bis 11:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

26.07.2026 (So)
09:00 bis 10:00 Uhr

Sport: Stretch & Relax

Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.

Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

26.07.2026 (So)
10:30 bis 11:15 Uhr

Sport: Aqua-Fitness-Special

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann hat Jasmin ein tolles Special am Strand von Großenbrode für dich parat.

Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 5 x die Ostsee stürmen und mit Spaß etwas für unsere körperliche Fitness im Wasser tun!

Wir treffen uns an der Seebrücke und legen gemeinsam los!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
Seebrücke

27.07.2026 (Mo)
09:00 bis 10:00 Uhr

Yoga

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

28.07.2026 (Di)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

29.07.2026 (Mi)
08:15 bis 09:15 Uhr

CORE-Workout

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.

Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

29.07.2026 (Mi)
17:00 bis 18:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

30.07.2026 (Do)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Tabata für Fortgeschrittene

Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!

Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

01.08.2026 (Sa)
10:00 bis 11:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

02.08.2026 (So)
09:00 bis 10:00 Uhr

Sport: Stretch & Relax

Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.

Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

02.08.2026 (So)
10:30 bis 11:15 Uhr

Sport: Aqua-Fitness-Special

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann hat Jasmin ein tolles Special am Strand von Großenbrode für dich parat.

Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 5 x die Ostsee stürmen und mit Spaß etwas für unsere körperliche Fitness im Wasser tun!

Wir treffen uns an der Seebrücke und legen gemeinsam los!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
Seebrücke

03.08.2026 (Mo)
09:00 bis 10:00 Uhr

Yoga

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

04.08.2026 (Di)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

05.08.2026 (Mi)
08:15 bis 09:15 Uhr

CORE-Workout

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.

Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

05.08.2026 (Mi)
17:00 bis 18:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

06.08.2026 (Do)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Tabata für Fortgeschrittene

Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!

Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

08.08.2026 (Sa)
10:00 bis 11:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

09.08.2026 (So)
09:00 bis 10:00 Uhr

Sport: Stretch & Relax

Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.

Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

09.08.2026 (So)
10:30 bis 11:15 Uhr

Sport: Aqua-Fitness-Special

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann hat Jasmin ein tolles Special am Strand von Großenbrode für dich parat.

Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 5 x die Ostsee stürmen und mit Spaß etwas für unsere körperliche Fitness im Wasser tun!

Wir treffen uns an der Seebrücke und legen gemeinsam los!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
Seebrücke

10.08.2026 (Mo)
09:00 bis 10:00 Uhr

Yoga

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

11.08.2026 (Di)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

12.08.2026 (Mi)
08:15 bis 09:15 Uhr

CORE-Workout

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.

Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

12.08.2026 (Mi)
17:00 bis 18:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

13.08.2026 (Do)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Tabata für Fortgeschrittene

Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!

Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

15.08.2026 (Sa)
10:00 bis 11:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

16.08.2026 (So)
09:00 bis 10:00 Uhr

Sport: Stretch & Relax

Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.

Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

16.08.2026 (So)
10:30 bis 11:15 Uhr

Sport: Aqua-Fitness-Special

Du liebst Aqua-Fitness und möchtest in deinem Sommerurlaub nicht darauf verzichten? Dann hat Jasmin ein tolles Special am Strand von Großenbrode für dich parat.

Bewege dich zu guter Musik im schönen Ostseewasser und erlebe somit etwas Besonderes an der Küste Ostholsteins!

Sei dabei, wenn wir dieses Jahr 5 x die Ostsee stürmen und mit Spaß etwas für unsere körperliche Fitness im Wasser tun!

Wir treffen uns an der Seebrücke und legen gemeinsam los!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
Seebrücke

17.08.2026 (Mo)
09:00 bis 10:00 Uhr

Yoga

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

18.08.2026 (Di)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

19.08.2026 (Mi)
08:15 bis 09:15 Uhr

CORE-Workout

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.

Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

19.08.2026 (Mi)
17:00 bis 18:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

20.08.2026 (Do)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Tabata für Fortgeschrittene

Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!

Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

22.08.2026 (Sa)
10:00 bis 11:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

23.08.2026 (So)
07:45 bis 08:45 Uhr

Cycling

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
MeerBühne

23.08.2026 (So)
09:00 bis 10:00 Uhr

Sport: Stretch & Relax

Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.

Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

23.08.2026 (So)
11:30 bis 12:30 Uhr

Cycling

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
MeerBühne

23.08.2026 (So)
17:00 bis 18:00 Uhr

Cycling

Cycling ist ein intensives Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern direkt vor der MeerBühne. Es stärkt sowohl die Kondition als auch die Muskulatur. Durch abwechslungsreiche Musik und unterschiedliche Fahrtechniken, wie Bergfahrten oder Sprints, wird das Training motivierend gestaltet. Cycling verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Bei schlechtem Wetter findet das Cycling im MeerHuus statt.

Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
MeerBühne

24.08.2026 (Mo)
09:00 bis 10:00 Uhr

Yoga

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

25.08.2026 (Di)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.
BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

26.08.2026 (Mi)
08:15 bis 09:15 Uhr

CORE-Workout

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.
"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.
Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

26.08.2026 (Mi)
17:00 bis 18:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

27.08.2026 (Do)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Tabata für Fortgeschrittene

Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!

Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

29.08.2026 (Sa)
10:00 bis 11:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

30.08.2026 (So)
09:00 bis 10:00 Uhr

Sport: Stretch & Relax

Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.

Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

31.08.2026 (Mo)
09:00 bis 10:00 Uhr

Yoga

Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.

Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.

Veranstalter: GTS
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

01.09.2026 (Di)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: BBP (Bauch, Beine, Po)

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!

Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

02.09.2026 (Mi)
08:15 bis 09:15 Uhr

CORE-Workout

Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

"Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert.

Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

02.09.2026 (Mi)
17:00 bis 18:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

03.09.2026 (Do)
08:15 bis 09:15 Uhr

Sport: Tabata für Fortgeschrittene

Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!

Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

05.09.2026 (Sa)
10:00 bis 11:00 Uhr

Zumba

Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.

ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de
Telefon: 04367 9971 11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand
MeerBühne

06.09.2026 (So)
09:00 bis 10:00 Uhr

Sport: Stretch & Relax

Dieser Kurs trainiert die Beweglichkeit und entspannt gleichzeitig. Der Körper wird von Kopf bis Fuß gedehnt und mobilisiert. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit entspannender Musik bringen wir Körper & Geist in Einklang.

Stretch & Relax wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. Der Kurs ist kostenfrei. Bitte denken Sie an eine Unterlage.

Die Teilnahme ist kostenfrei und für Anfänger geeignet.

Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service
Homepage: www.grossenbrode.de
E-Mail: r.frueh@grossenbrode.de
Telefon: 04367-9971-11
Eintritt: kostenlos

23775 Großenbrode
Südstrand 10
MeerBühne

<p>07.09.2026 (Mo) 09:00 bis 10:00 Uhr</p>	<p>Yoga Tauche ein in die Welt des Yoga und schenke dir Zeit für dich selbst. In den Kursen von Maria Bockhahn verbindest du Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer ganzheitlichen Praxis, die dich stärkt, entspannt und neue Energie schenkt. Maria Bockhahn freut sich auf jeden Teilnehmer.</p> <p>Eine passende Unterlage, Matte oder Handtuch, ist mitzubringen.</p> <p>Veranstalter: GTS Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>08.09.2026 (Di) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: BBP (Bauch, Beine, Po) Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. BBP = Bauch, Beine, Po - der Klassiker unter den Ganzkörperworkouts! Ein Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Zur Musik trainieren wir mit unserem eigenen Körpergewicht alle wichtigen Muskelgruppen, die in Form kommen sollen. Ein Workout mit Spaßfaktor!</p> <p>Der Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht stattfinden.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>09.09.2026 (Mi) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>CORE-Workout Dieses Training wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt. "Core" bedeutet "Kern" und bezieht sich auf das Training der Rumpfmuskulatur. In diesem Programm werden deine Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung und Unterstützung des Körpers während verschiedener Bewegungen und Aktivitäten. Core-Training dient deiner allgemeinen Fitness, Verbesserung der Sportleistung und beugt Verletzungen vor. Zusätzlich wird deine Haltung verbessert. Genug Gründe sich für das Training deines "Cores" zu entscheiden!</p> <p>Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>

<p>09.09.2026 (Mi) 17:00 bis 18:00 Uhr</p>	<p>Zumba Das einmalige Fitness-Konzept kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Tanz-Workout. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse, lediglich etwas Freude an Bewegung und Musik.</p> <p>ZUMBA wird von Beatrice Wendlandt-Feg, einer lizenzierten ZUMBA-Instructorin, durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367 9971 11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand MeerBühne</p>
<p>10.09.2026 (Do) 08:15 bis 09:15 Uhr</p>	<p>Sport: Tabata für Fortgeschrittene Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) für Fortgeschrittene. 20 sec. Belastung gepaart mit 10 sec. Pause. Ein Block dauert jeweils 4 min. in denen ihr alles geben könnt. Ein toller Kurs um mal seine eigene Leistungsfähigkeit zu testen und die Komfortzone zu verlassen!</p> <p>Tabata wird von Jasmin Hollatz-Schwartz, lizenzierte DOSB-Trainerin (Deutscher Olympischer Sportbund), durchgeführt.</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte denken Sie an eine Unterlage.</p> <p>Programmpunkt kann bei schlechtem Wetter eventuell nicht statt finden.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service Homepage: www.grossenbrode.de E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367-9971-11 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerBühne</p>
<p>25.10.2026 (So) 15:00 Uhr</p>	<p>Abbaden Ende Oktober findet in Großenbrode erstmals das Abbaden statt. Mit einem gemeinsamen Sprung ins Meer wird die Badesaison offiziell beendet und der Herbst eingeläutet.</p> <p>Veranstalter: Großenbrode Tourismus Service E-Mail: veranstaltungen@grossenbrode.de Telefon: 04367997160 Eintritt: kostenlos</p>	<p>23775 Großenbrode Südstrand 10 MeerHuus</p>